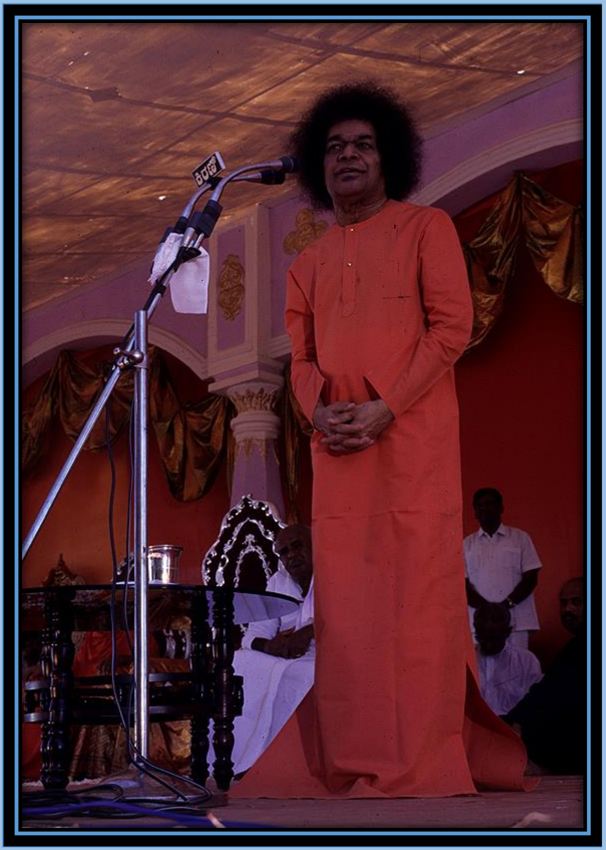

శ్రీ సత్యసాయి బోధామృతము

ధ్యాన ధారణా సమాధి వివరణము

సాలోక్య, సామీప్య, సారూప్య, సాయుజ్య ముక్తి నిరూపణము

ధ్యాన ధారణా సమాధి వివరణము

సాలోక్య, సామీప్య, సారూప్య, సాయుజ్య ముక్తి నిరూపణము

భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బోధామృతము

పరమం పవిత్రం బాబా విభూతిం

పరమం విచిత్రం లీలా విభూతిం

పరమార్థ ఇష్టార్థ మోక్ష ప్రదాతం

బాబా విభూతిం ఇద మాశ్రయామి

బ్రహ్మజ్ఞానంబు నెఱుగక బ్రాహ్మణుండా?

సమత భావము నెఱుగని సజ్జనుండా?

మంచి తనమును లేకున్న మానవుండా?

చెప్పరండయ్య! మీరలే ఒప్పుకుందూ...!!

చెప్పరండయ్య! చదువరులు... మీరలే, ఒప్పుకుందూ!!

బ్రహ్మజ్ఞానంబు లేకుండ బ్రాహ్మణుండా?

సమత భావము లేకున్న సజ్జనుండా?

మంచితనమే లేకున్న మానవుండా?

చెప్పరండయ్య! మీరలే ఒప్పుకుందూ!

విద్యార్థులారా!

ప్రపంచము నందు గల సమస్త పదార్థములు కూడాను, భగవత్ వర ప్రసాదములు. సంకల్ప స్వరూపములు.

కానీ, కొన్ని పదార్థములను మనము అతి జాగ్రత్తగా ఉపయోగ పెట్టుకోవలసి వస్తుంది.

వివేకముతో విచారణ చేసి, వినియోగము సలుపుకున్నటువంటప్పుడు ఆ పదార్థములు మనకు ప్రాణ మిత్రునిగా, తోడుగా ఆనందాన్ని అందిస్తాయి.

వివేక రహితమైన భావముతో, విచారణ సలపక, ఆ పదార్థములను వినియోగించుకున్న, అది మన శత్రువుల వలే, మనలను హింసిస్తాయి.

కనుక ప్రతీ పదార్థమును కూడాను, విచారణ సలిపి, వివేకముతో వినియోగించుటకు, ప్రయత్నించాలి.

మచ్చునకు అగ్ని వున్నది, కత్తి వున్నది, కరెంటు వున్నది. వీటిని సరియైనటువంటి మార్గంలో వినియోగించుకున్నప్పుడే, వీటి ఫలితములను కూడను మనము అందుకోగలుగుతాము.

అగ్నిని అతి జాగ్రత్తగా మనము ఉపయోగించుకోకున్న, అది మనకు ప్రమాదమును కలిగింపజేస్తుంది.

కత్తిని కూడను సమయస్ఫూర్తిగా మనము ఉపయోగించుకున్నప్పుడే, అది మనకు సహాయకారిగా వుంటుంది.

కరెంటు కూడాను మనకు అనేక విధములైనటువంటి, ఉపకారమును సలుపుచున్నది.

బల్బులను మనం తగిలించుకుని తద్వారా వెలుతురును అందుకోగలుగుతున్నాము.

ఫ్యానుని మనం దానికి అంటించుకుని, తద్వారా గాలిని పొందగలుగుతున్నాము.

స్టవ్‌లో దానిని ప్రవేశ పెట్టుకుని, తద్వారా మనం వంటను చేసుకుంటున్నాము.

ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌లో దానిని ఉపయోగ పెట్టుకుని, అనేక రకములుగా సృష్టిని గావించుకుంటున్నాము.

ఈ కరెంటు నాకింత ఉపకారము చేసింది కదా! కరెంటు ద్వారా నేను ఎన్నో విధములైనటువంటి కార్యములను సాధించగలుగుతున్నాను. అని, ఓ కరెంటా! నువ్వు ఎంత... నువ్వు మంచి మిత్రుడవు! అని దానిని పట్టుకుంటే, కాల్చి వేస్తుంది.

ఈ యొక్క ఉపకారమును మాత్రము మనము సరియైన విచారణ చేసి, దానిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది కానీ, ఉపకారము చేసింది కదా అనీ, కరెంటును కూడాను మనము సమీపానికి, పట్టుకోవడానికి వెళ్ళినప్పుడు, అది మనకు ప్రమాదమునే చేస్తుంది.

అదే విధముగానే మానవుని యొక్క ఇంద్రియములు అన్నీ కూడాను చాలా జాగ్రత్తగా ఉపయోగపెట్టుకోవాలి. ఈ ఇంద్రియములను సక్రమ మార్గంలో మనము ప్రవేశ పెట్టినప్పుడు, మనము సహాయ కారులుగా వుంటూ వుంటాము.

ఇది కొంత వక్రమ మార్గంలో ప్రవేశ పెట్టినప్పుడు, ఇవి మనకు అనేక విధములైనటువంటి బాధలను కలిగిస్తాయి.

అందులో ఈ ఇంద్రియములలోపల జిహ్వా చాలా ప్రమాదమైనటువంటిది.

ఒక్కొక్క ఇంద్రియమునకు ఒక్కొక్క శక్తి మాత్రమే ఇమిడి వుంటున్నది.

కానీ, ఈ జిహ్వాకు రెండు రకములైనటువంటి యొక్క శక్తులు వుంటున్నాయి.

ఒకటి మాట్లాడటం, రెండవది రుచి చూడటం.

కనుకనే జయదేవుడు....

జిహ్వే రసజ్ఞే మధుర ప్రియత్వం

సత్యం హితం త్వాం పరమం వదామి

ఆవర్ణ యేథా మధురాక్షరాణి

గోవింద దామోదర మాధవేతి!

అని దానిని అనేక రకములుగా వర్ణిస్తూ వచ్చాడు.

రుచిని ఎఱుగని నాలుక, మధరమైనటువంటి మాటలాడేటటువంటి నాలుక, గౌరవనీయమైనటువంటి నాలుక... నీ యొక్క దీని పైన భగవంతుని యొక్క వాక్యములు తప్ప, అన్యము మాటలకు నేను ఉపయోగపెట్టను.

ఇట్టి పవిత్రమైనటువంటి నాలుకను అపవిత్రము గావించటము నాకు ఇష్టము లేదు. సత్యమునే నీ యొక్క దీనిపై నేను ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రియమైనటువంటి దానినే నేను ఉపయోగించుకోవాలి. అదే విధముగనే భగవద్గీత యందు సత్యం, సత్యం, సత్యం....

"అనుద్వేగ కరం వాక్యం సత్యం ప్రియ హితం చయేత్" అని, ఈ సత్యమును కూడను ఉద్వేగముగా వుండకూడదు. అప్రియంగా వుంటూ వుండకూడదు. కనుక నాలుకకు ఇన్ని విధములైనటువంటి యొక్క పవిత్రత గుణములు కలిగివుంటున్నవి. కనుకనే నాలుకను మనము అతి జాగ్రత్తగా వుపయోగించుకోవాలి.

ఈ నాలుక వల్లనే మనకు బంధమోక్షములు కూడను సంభవిస్తున్నాయి. శాశ్వత సుఖమును, శాశ్వత ఆనందమును అందించేటటువంటిది కూడను ఈ నాలుకనే! కనుకనే అన్ని ఇంద్రియముల కంటే కూడను ఈ జిహ్వ ఇది చాలా ప్రమాదమైనటువంటిది, ప్రధానమైనటువంటిది.

కనుకనే ఈ ఇంద్రియములను అతి జాగ్రత్తగా మనము ఉపయోగించుకోవాలి. ఇట్టి ఇంద్రియములను ఉపయోగించుకునేటటువంటి నిమిత్తమై, ప్రాచీనపు ఋషులు అనేక విధములైనటువంటి నియమములను పాటిస్తూ వచ్చారు. ఈ జిహ్వకు తాను అడిగినవి అన్నీ కూడాను మనము అందించరాదు. ఈ విధంగా జిహ్వ అడిగినవన్నీ కూడను మనము అందిస్తూ వస్తే, కట్టకడప నిన్నే మ్రింగేయటానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. కనుకనే ఈ రుచులను అరికట్టే నిమిత్తమై, ప్రాచీనపు ఋషులు కొన్ని నియమాలను పాటిస్తూ వచ్చారు. వాటినే చాతుర్మాస్య వ్రతములు అని చెబుతూ వచ్చారు.

(చాతుర్మాస్య వ్రతములు) అనగా నాలుగు నెలలు ఈ జిహ్వకు, సరియైనటువంటి శిక్షణను ఇచ్చి, తాను అడిగినటువంటివన్నీ కూడను అందించకుండా దీనిని సరియైనటువంటి మార్గములో నిలపాలనేటటువంటి ఉద్దేశ్యముతో ఏర్పడినటువంటిదే ఈ

చాతుర్మాస్య వ్రతములు. ఆషాఢమాసము నుంచి నాలుగు నెలలు ఈ వ్రతమును ప్రారంభిస్తూ వుంటారు.

దీనికి మరొక కారణము కూడాను లేకపోలేదు.

ఇది వర్షాకాలము కనుక సన్యాసులు ఒక ప్రదేశము నుంచి మరొక ప్రదేశమునకు ప్రయాణము చేయటము చాలా కష్టంగా వుంటాది. వర్షముల వల్ల నదులు ప్రవహించవచ్చును. వంకలు పారవచ్చును. తద్వారా వీరి ప్రయాణమును కొంత వరకును ఆటంకమౌతుంది. కనుక ఒక్క ప్రదేశములో వుంటూ వుండి, ఈ నాలుగు నెలలు కూడాను దైవ చింతన చేత, కాలమును సార్ధకము గావించుకోవాలని వారు ఈ చాతుర్మాస్య వ్రతమును ప్రారంభించారు.

కనుకనే ఒక అరణ్యమునకు ఏగి, అక్కడ ఒక పాకను నిర్మించుకుని, ఆ పాకలోపల ఈ విధమైనటువంటి యొక్క తపస్సును గావిస్తూ వచ్చారు. అక్కడ ఎట్టి రుచి పదార్ధములను కూడను లభించవు. కందమూలాదులు తప్ప. ఈ యొక్క కందమూలాల చేతనే, కాలమును సార్ధకము గావించుకుని, తద్వారా ఈ జిహ్వ యొక్క రుచి చాపల్యాన్ని అణగద్రొక్కుతూ వచ్చారు.

కానీ, దురద్రుష్ట వశాత్తు ఈ కలియుగంలోపల ఈ చాతుర్మాస్య వ్రతములు, ఒక పెద్ద ప్రత్యేకమైనటువంటి యొక్క, ఆర్భాటమైనటువంటి యొక్క... ఒక విందుగా చేస్తున్నారు.

నిత్యమూ రుచికరమైనటువంటి పదార్ధము కావాలి. అది గ్రామాలలోపలికి వెళ్ళి తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నము చేస్తున్నారు. ఒక్కొక్క దినము ఒక్కొక్క భక్తుడు వీరికి విందును అందించాలి. దీనిని ఒక భిక్ష అనేటటువంటి రూపములోపల దీనిని అనుభవిస్తూ వున్నారు.

కనుక ఈ విధముగా కాలము మారుతున్నది. పవిత్రమైనటువంటి భావాలు కూడను, ఈ విధమైనటువంటి అపవిత్రమైన మార్గంలో ప్రవేశపెడుతున్నారు.

ఇది కేవలము ఇలాంటి వ్రతములన్నీ కూడను, ఈ జిహ్వాచాపల్యమును అణగద్రొక్కే నిమిత్తమై, ఏర్పడినటువంటివి అనే సత్యాన్ని ఈనాటి సన్యాసులు గుర్తించుకోలేకపోతున్నారు. ఈ విధముగా ఈ యొక్క ఇంద్రియములను అరికట్ట లేకుండా పోయినప్పుడు, మీరు ఏ విధంగా దివ్యత్వాన్ని అందుకోగలరు? అనుభవించగలరు?

ఇల్లు కాలుతుంటే బయటకు వచ్చి దూరంగా పరిగెత్త వచ్చు. ఇంటికి నిప్పంటకుంటే మరొక ప్రదేశమునకైనా పరిగెత్త వచ్చు. ఇంద్రియాలకే నిప్పంటుకుంటే, ఇంక ఎక్కడ పరిగెత్తడానికి వీలౌతుంది? ఈనాటి ఈ యొక్క పరిస్థితిలో సాధకులయందు ఇంద్రియాలకే నిప్పంటకుంటున్నాది. ఇంక దీనిని మనం ఏ విధంగా నిర్ణయించడానికి వీలౌతుంది?

మనిషికి జ్వరం వచ్చిందంటే, థర్మామీటర్ పెట్టి, ఎంత వుంది? అని దానిని నిర్ణయించవచ్చు. కానీ, థర్మామీటర్‌కే జ్వరం వస్తే? ఈనాటి ఈ యొక్క సాధువులకు, సన్యాసులకు వీరందరికి కూడాను, తమకు తామే ఇంద్రియాలని ఉద్రేక పరచుకుంటున్నారు. ఈ విధమైనటువంటి ఈ యొక్క పరిస్థితి యందు.....

జెరూసలెంలో ఒక మందిరము లోపల పావురాలను అమ్ముతూ వస్తున్నారు. ఇక్కడ జీసెస్ అందులో ప్రవేశించి, పవిత్రమైనటువంటి దైవ మందిరాల లోపల ఈ విధమైనటువంటి వ్యాపారము జరుగకూడదు అని ఖండించాడు. ఆ మతాధిపతులైనటువంటి వారందరు కూడాను ఒక ఒగ్గట్టుగా చేరిపోయారు. ఈ ధర్మ ప్రబోధన చేయడానికి నీకు ఎక్కడిది అధికారముంది? నీ అధికారము ఏమిటున్నాదో తెలుపమని చెప్పారు. అప్పుడు జీసెస్ చెప్పాడు ఒక కథ.

ఒక రైతుకు ఇద్దరు కొడుకులు వుండేటటువంటి వారు. ఒకనాడు పెద్ద కొడుకునకు ఆజ్ఞాపించాడు. "పంటలోకి వెళ్ళి, దానికి కావలి గాయమని". కానీ పెద్దకొడుకు 'నేను పోవడానికి వీలుకాదు' అన్నాడు. సరే! రెండో కొడుకును ఆజ్ఞాపించాడు. నీవు పంటకు వెళ్ళి, పశువులు ఏమన్నా చేరతాయేమో, కావలిగాయమన్నాడు. రెండవ కొడుకు నేను వెళ్తానని, వాగ్దానం చేశాడు. కానీ, కొంతసేపు అయిన తర్వాత మొదటి కొడుకు వెళ్ళనని చెప్పినాడు కానీ, తండ్రి ఆజ్ఞను మీరటం మంచిది కాదన్నాడు. తాను వెళ్ళినాడు. రెండవ కుమారుడు వెళ్తానని చెప్పాడు కానీ, వెళ్ళలేదు. ఎక్కడో బజారుకు వెళ్ళాడు. కానీ, ఇందులో ఎవరు తండ్రి ఆజ్ఞను నడుచుకున్నటువంటి వారు మీరు చెప్పండి! అన్నారు.

'పెద్దవాడు'. తండ్రి ఆజ్ఞను శిరసావహించాడు. నేను వెళ్తానని చెప్పాడు కానీ, వెళ్ళలేదు రెండవ కుమారుడు. ఈనాటి పండితులందరూ ఇదే స్థితిలో వుంటున్నారు.

శాస్త్రమనేటటువంటి తండ్రి బోధించినటువంటి దానిని, మేము ఆచరిస్తామని promise చేస్తున్నారు. ఆచరించకుండా కూడను ఆ యొక్క తండ్రి అయినటువంటి భగవద్వాక్యానికి విరుద్ధంగా నడుచుకుంటున్నారు. కనుకను మీరందరూ కూడా ఇలాంటి వారే అన్నాడు జీసెస్. దీనితో ఈ పండితులందరికిను చాలా కోపం వచ్చింది. ఇంకా అనేక అనేక కారణాలంతా కల్పించుకుని, దీనికి రాజనీతికి విరుద్ధంగా నడుస్తున్నాడు అని చెప్పిఅని, ఇతనికి అనేక రకములైనటువంటి పాయింట్లు అంతాకూడాను చూపించి, అతణ్ణి చరసాలలో పెట్టడానికి ప్రయత్నించారు.

నిజముగా సత్యం జనవిరోధాయా! అసత్యం జనరంజనం!!

ఈ సత్యమనేటటువంటిది ఈనాడు విరోధంగా వుంటుండాది. ఈ లోకానికి. అసత్యమే అతి మధురంగా, ఆనందంగా, ఉల్లాసంగా... ఒక విధమైనటువంటి ఈ యొక్క సత్యంగా

కనిపిస్తుటుండాది. కనుక చెప్పటం ఒకటి, చేయటం మరొకటి – ఈ రెండూ శాస్త్ర విరుద్ధమైనటువంటివి.

చెప్పేటటువంటి విషయంలో ఒకటి రెండైన కూడాను ఆచరించటానికి ప్రయత్నించినటువంటివాడే ఉత్తముడు. ఈ విధమైనటువంటి ఈ యొక్క ఆచరణకు కానీ, ఆచరణను అభివృద్ధి పరచుకునే నిమిత్తమై, ఆనాటి సాధువులు, సన్యాసులు అరణ్యవాసం చేస్తూ వచ్చారు. ఇక్కడ అనేక రకములైనటువంటి యోగసాధనలు కూడను సలుపుతూ వచ్చారు.

ఈ యోగములు దేని నిమిత్తమై మనము చేస్తున్నాము? ఈ యోగము వలన భగవత్ప్రాప్తి యేమైనా మనకు లభ్యమౌతుందా? కాదు, కాదు. కేవలము ఇంద్రియ నిగ్రహ నిమిత్తమై, ఈ విధమైనటువంటి యోగములు ప్రారంభిస్తున్నాము. దీనినే పతంజలి "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధకః" చిత్తవృత్తిని అరికట్టే నిమిత్తమై! ఈ చిత్త వృత్తిని నిరోధించటం చేత, అధిక కాలము జీవించ వచ్చును. అని దీనిలో ఒక నిర్ణయం.

ఎవడు అధిక కాలం జీవించాలి? సద్గురువు, సద్గుణములు కలవాడు, సదాచార సంపన్నుడు, పవిత్ర హృదయుడు... అధిక కాలము జీవించిన, జగత్తుకు ఒక ఉపయోగము వుంటుంటాది.

దుష్టులు, దుర్మార్గులు, దురాచార పరులు.... వీరందరూ కూడాను అధికాలము జీవిస్తే, దీని వల్ల జగత్తుకు అపకారమే జరుగుతుంది కానీ, ఉపకారము కలుగదు.

కనుకనే సర్వ సంగ పరిత్యాగులైనటువంటి సాధకులే, ఈ విధమైనటువంటి ఈ యొక్క యోగాభ్యాసము ఆచరించాలి అనీ, ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. అట్టి సాధువులు అధిక కాలము జీవించటము చేత, సమాజమునకు ఎంతో కొంత ఉపకారము వుంటుంటాది. ఉపయోగముంటాది. అప్పుడు దీనికి కొన్ని నియమాలను పాటిస్తూ వచ్చారు.

ఇది పిల్లలు కూడను చాలా జాగ్రత్తగా వినాలి. ఈ దైవ నిర్ణయమైనటువంటి ఈ యొక్క పాంచభౌతికమైన దేహమునకు కొన్ని నిబంధనలు వుంటున్నాయి. మనము తీసుకునేటటువంటి గాలి, విడిచేటటువంటి గాలి.... ఎంత సావధానంగా మనం విడుస్తామో, తీసుకుంటామో... అంత అధికకాలం మనం జీవిస్తాము.

మన యొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఎంత వేగంగా మనము వదులుతామో, తీసుకుంటామో అంత త్వర లోపలనే మనకు మరణము ప్రాప్తిస్తుంది.

దీనికి కొన్ని నియమాలుంటున్నాయి. ఏనుగు, మనిషి – ఒక నిమిషమునకు 12 లేక 13 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుగుతూ వుంటాయి. ఈ యొక్క నియమమును అనుసరించటము చేత, మానవుడు నూరు సంవత్సరముల వరకునూ బ్రతకడానికి వీలుంటాది.

పాము, తాబేలు ఇత్యాది జీవులు నిమిషమునకు 7, 8 పర్యాయములు మాత్రమే ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు జరుపుతుంటాయి. కనుకనే ఈ పాము, తాబేలు 200 సంవత్సరములు, 300 సంవత్సరములు కూడను జీవించడానికి అవకాశం వుంటుంటాయి. కోతి, కుక్క, పిల్లి... ఇవన్నీ కూడను ఒక నిమిషమునకు 30, 40 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపుతూ వుంటాయి. కనుకనే అవి చాలా త్వరలోపలనే 12, 13 సంవత్సరముల లోపలనే ప్రాణం విడుస్తున్నాయి. కుందేలు వుంటుండాది. ఇది ఒక నిమిషమునకు 40 – 50 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను జరుపుతూ వుంటుంది. కనుక ఇది 5–6 సంవత్సరములు మాత్రమే జీవించగలుగుతండాది.

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు ఎంత వేగంగా పోతుందో, మన జీవితము కూడాను అంత వేగంగానే విరమించుకుంటాము. ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఎంత ఆలస్యముగా, ఎంత

నిదానముగా జరుగుతూ వుంటాయో... అంత ఎక్కువ కాలం మనం జీవించటానికి అవకాశం వుంటాది.

ఈ శ్వాస కూడాను ఎట్లా వదలాలి? మనకు బలం వున్నది కదా! అనీ, గట్టిగా బలము వున్నంత వరకూ కూడాను శ్వాసను వదలరాదు. మన చేతిలో ఒక పిండిపెట్టుకుంటే, ముక్కు దగ్గర పెట్టుకున్నప్పుడు ఈ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసం... గాలిని వదలే సమయమున ఆ పిండి కూడాను కదలకూడదు. అంత నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇట్టి శాంతముతో, ఇట్టి నిదానముతో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు కదలడానికి, అదే యోగాభ్యాసమై కొంత వరకూ తోడ్పడుతుంది.

ఇది సాధించే నిమిత్తమై ఆనాటి ఋషులందరు కూడాను అరణ్యవాసం చేస్తూ వచ్చారు. వాక్శుద్ధి, ఇంద్రియ నిగ్రహము, ఈ విధమైనటువంటిది సాధించే నిమిత్తమై, అరణ్యాలకు పోయారు కానీ, వేరొక ఉద్దేశ్యముతో పోలేదు.

ఇంక వీరు చేస్తున్నటువంటి ధ్యానము ఎలాంటిది? మొట్టమొదటిది ధారణ అన్నారు. 12 ధారణలు చేస్తే ఒక్క ధ్యానము అన్నారు. 12 ధ్యానాలు చేస్తే ఒక్క సమాధి అన్నారు. ఈ ధారణ అంటే ఏమిటి? ఒకే వస్తువును 12 సెకండ్లు... అనగా పన్నెండు సెకండ్లు ఎటూ చలించకుండా చూడటమే ధారణ అన్నారు. ఏదైనా సరే ఫోటోను, ఒక వస్తువో, విగ్రహమునో పెట్టుకుని 12 సెకండ్లు... కొంత గంట పెట్టుకుని, నువ్వు చక్కగా దీనిని ప్రాక్టీసు చేయి. 12 సెకండ్లు ఎటూ పోనీకోకుండా, ఆ దృష్టి అంతా కూడను, ఆ వస్తువుపైనే పెట్టుకోవటం. 12 సెకండ్లే! ఎక్కువ కాలం కూడా కాదు. ఈ విధంగా ధారణ చేయటం చేత, ధ్యానమునకు మనకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది. 12 సెకండ్లు మాత్రమే మనము ఒక వస్తువుపైన దృష్టిని నిలపాలి. ఇదే ధారణ.

ధారణ తరువాత ధ్యానము. ఇది 12 ధారణలు అయినప్పుడే ఒక ధ్యానమైపోతుంది. అనగా ఏమి? 12 X 12 = 144 సెకండ్లు. 2m 24sec. గంటల కొద్దీ కూర్చోవటం కాదు

ధ్యానం. సరైనటువంటి ధ్యానమైతే, 2 minutes 24seconds. చాలు ఈ ధారణను మనం చక్కగా practice చేస్తూ వచ్చినప్పుడే, ఈ ధ్యానం అనేటటువంటిది 2 minutes 24 seconds చక్కగా కొంత వరకూ నిలచడానికి అవకాశం వస్తుంది.

12 ధ్యానములు ఒక్క సమాధి అన్నారు. అనగా Hundred and forty four. 144 x 144 = 28నిమిషాల 48 సెకన్లు. – ఇది సమాధి.

ఒక గంట కూడా కాదు. ఒక దినము కాదు. నెలలు కాదు. 28 నిమిషములు, 48 సెకన్లు. ఇంత మాత్రమే సమాధి. అంటే ఎక్కువ కాలం అయిపోతే ఇక సమాధి లేదు. పోవటమే! ఇంక తిరిగి ప్రాణం రాదు.

ఈ విధమైనటువంటి ఈ యొక్క క్రమశిక్షణని వారు పాటిస్తూ వచ్చారు. కాబట్టి ఈ క్రమశిక్షణ అనేటటువంటిది ఎక్కడా శాస్త్రాలలో కానీ, ఏ యొక్క పండితుడు కానీ, ఎక్కడా చెప్పలేదు.

సరియైనటువంటి ఈ యొక్క దీనిని మనం ఉపయోగపెట్టాలి, సాధించాలి అనుకుంటే, మొట్టమొదట మనం ధారణలో ప్రవేశించాలి. ఈ ధారణ అనేటువంటిది 12 సెకండ్లు మాత్రమే చేస్తూరండి! ధారణ మనకు చాలా అవసరము. చాలా మందికి తెలిసి వుంటాది.

వర్షాకాలము వచ్చేటప్పటికి భూమిని దున్ని విత్తనాలు వేస్తారు. ఈ విత్తనాలు ఈ విధంగా వేస్తేనే మొక్కొస్తుందనేటువంటిది ఏమీ లేదు. ఏ విధంగా వేసినా సరే మొక్కవస్తది. కాబట్టి ఈ ధ్యానము లోపల భగవతత్త్వం ప్రేమతో నింపుకుని, ఏ రకంగా చేసినా అది ధ్యానమే అవుతుంది.

సాలోక్యమే.... సామీప్యంగా వచ్చేస్తుంది. సామీప్యం అనగా ఏమి? అతి సమాపంగా వస్తుంది. ఆ సమీప్యంగా వచ్చినటువంటిది ఇది సారూప్యంగా రూపొందుతుంది.

చిన్న ఉదాహరణము:

ఒక river (నది) చక్కగా వేగంగా పరిగెత్తుతూ వుంటుండాది. అది సారూప్యము. అనగా ఎంత పెద్ద సముద్రంగా కనిపిస్తుంటాదబ్బా! పెద్ద river అనుకుంటాం. కానీ సముద్రం కాదు. సారూప్యము. దాని యొక్క రూపకమే అది కనిపిస్తుండాది. ఎప్పుడది ఆ రూపకంగా కనిపిస్తుందది? సామీప్యము. సముద్రానికి దగ్గర పోయినప్పుడే కనిపిస్తుంది. కారణం? ఈ సముద్రుడు ఒక్క దీంతో ఒప్పుకునేటటువంటి వాడు కాదు. ఈ river ఇది కూడను ఒక హఠం పట్టేస్తుంది. 'నిన్ను వదలి నేను పోను!' అని అది కూర్చుంటుంది. దీనిపై అది ఎక్కుతుంది. దీనినే అనేకపర్యాయములు ఆటు పోటు అంటారు. నది పోయి... సముద్రంలో చేరడానికి పోతుంది. సముద్రము నాలో రావద్దని నెట్టి వేస్తుంది వెనక్కు. ఆ నది కూడను వెనకకు వచ్చి అది ఒక పెద్ద సముద్రముగా కనిపిస్తుంది. దీనికి దానికీను 12 గంటలే టైం. 12 గంటలు దీనికి దానికి పోరాటము జరుగుతుంది. రాత్రి పోయి 6 గంటలు అయ్యేటప్పటికి దీని యొక్క పవిత్రతను, దీని యొక్క విశ్వాసమును, దీని యొక్క ప్రేమను గురించి యోచించుకుని సముద్రుడు పాపం... ఇంత నువ్వు నాలో చేరడానికి, నువ్వు ఇంత తపిస్తున్నావు. వచ్చి చేరిపోమని అంటాడు. ఇంకా ఏమంటాడంటే, తాను పైకి వస్తాడు, నదిని లోపలికి తీసుకుంటాడు. నది సముద్రమును చేరే దగ్గర మీరు పోయి చూస్తే, లోపల తీపి, పైన ఉప్పునీళ్ళు. అదే భగవంతుడికి, జీవునికి... దేవునికి ఉండేటటువంటి ఈ యొక్క సన్నిహితమైన సంబంధం.

జీవుడు చేరాలని పోతాడు. నువ్వు ఇప్పుడు రావడానికి వీలుకాదు అంటాడు. 'నిన్ను వదలి నేను వుండలేను' అని వాడు ప్రతిజ్ఞ పెట్టేసేస్తాడు. ఈ విధమైనటువంటి, కఠినమైనటువంటి ఈ యొక్క దీక్ష చేతనే, మనసు కరిగి, లోపల ప్రవేశింప చేసుకుంటాడు.

ఇలా ప్రవేశించటానికి మొట్టమొదట సాలోక్యము. అతణ్ణి చింతన చేయాలి. అతని చింత తప్ప, అన్య చింతన వుండకూడదు. నీ పనులు నువ్వు చేసుకో! ఏ పని చేస్తున్నా, అతని చింత వుండాలి. అప్పుడే సామీప్యము. దగ్గరికి వస్తాడు. దగ్గరికి వచ్చి, సన్నిహిత సంబంధ బాంధవ్యాన్ని పెంచుకుంటాడు. స్వచ్ఛమైన ఈ బంధం ఏమైపోతుందంటే, సారూప్యము... "You and I are one" అనేటటువంటి స్థితికి వస్తాడు. ఆ తరువాతనే సాయుజ్యం. రెండూ ఒక్కటైపోతాయి.

కనుకనే ఏ మతమునందైనా కూడాను, ఏ సిద్ధాంతము నందైనా కూడాను.... ఈ నాలుగు కూడాను ఒకదానికి ఒకటి సన్నిహిత సంబంధం వుంటుంటాది.

పథములు వేరు కానీ, గమ్యము ఒక్కటే! అదే క్రిస్టియన్స్ కూడాను...

జీసెస్ మొట్టమొదట అదే చెప్పాడు. "I am a messenger of GOD" అన్నాడు. అనగా GOD వేరే వున్నాడు, నేను ఒక messenger ని. కానీ, ఈ యొక్క పరితాపము పెరుగుతూ పెరుగుతూ పోయింది. ఈ యొక్క సాలోక్యములో తీరాలి. కాబట్టి, 'God is my father', "I am the son of GOD" అన్నాడు. అనగా relationship పెరిగిపోతూ వచ్చింది. కానీ son of GOD అంటే, అతను తండ్రి ఇతను కొడుకు. ఇద్దరికీ సంబంధం ఏర్పడిపోయింది. 3వ step వచ్చేటప్పటికే "I am, my father are one" అన్నాడు.

ఈ one అనేటటువంటి స్థితికి వచ్చేటప్పటికే సారూప్యానికి వచ్చేటప్పటికే ఇంకా holy spirit. అదే సాయుజ్యము.

ఇదే పర్షియన్ భాషలోపల కూడాను మహమ్మద్స్ దీనినే చెబుతూ వచ్చారు. "I am in the light" భగవంతుడు ఆకాశంలో వుంటున్నాడన్నారు. Light అంటే రెండు అర్థాలు. వెలుగు అని ఒకటి, తేలిక అని మరొకటి. అదే సర్వకోటి ఈథర్. ఏమీ లేదు అక్కడ. తేలికగా వుంటుండాది. కనుకనే "I am in the Light" అన్నాడు. "I am in the

Light" అనేటప్పటికి, క్రమక్రమేణా తాను ఒక తేలికగా మారిపోతూ వచ్చాడు. మరీ కొంత సాధన చేసేటప్పటకీ, "The light is in me" అన్నాడు మరి. ఆ light నాలోనే వుంటుండాది. అదే సామీప్యము. దీనికి వచ్చేటప్పటికే "I am the Light" అన్నాడు. ఇది సారూప్యము. There is no weight – అదే సాయుజ్యము.

కనుకనే అన్ని మతములు నిన్ను చూపును. అన్ని రూపులు నీదు రూపులు. కాబట్టి అన్ని మూర్తులు నీదు రూపులే! దీని లోపల భారతీయులకు, దీంట్లో వేదాంతమునందు కూడాను అదే బోధిస్తూ వచ్చారు.

ద్వైతము, విశిష్టాద్వైతము, అద్వైతము – అని. ఈ యొక్క ప్రతీ మతము నందు కూడాను, ఈ విధమైనటువంటి మూడు కూడాను, ఎవ్వరూ కూడాను విడదీయటానికి వీలు కాదు.

కనుక విద్యార్థులారా!

మనిషి యొక్క పవిత్రత ఎటువంటిది అనేటువంటిది కొంతవరకు విచారణ చేస్తే, మీరు కొంత వరకును వినియోగించుకోవాలి. ఈ విచారణ కూడాను వివేకముతో విచారించాలి. కేవలం విజ్ఞానాన్ని ప్రవేశపెట్టకూడదు.

విజ్ఞానము వేరు, వివేకము వేరు. ఎంతటి విజ్ఞానమైనా కూడాను వివేకము లేకపోతే అది నిరుపయోగము అయిపోతుంది. ప్రమాదము వస్తుంది. కనుక వివేకము వుండినప్పుడే విజ్ఞానము కూడా ఉపయోగమౌతుంది.

ఈ వివేకానికి కూడాను వినయము రావాలి. ఈ వినయమే విద్య యొక్క ప్రధానమైనటువంటి ఒక ప్రాణము. ఇవన్నీ కూడను ఒక్క ఆధ్యాత్మికము చేతనే కట్టబడి వుంటున్నాయి.

ఇవన్నీ కూడను మీకు అర్థం కావటానికి మొట్టమొదట ధారణను మీరు ప్రాక్టీసు చేయండి. ఇది ఎప్పుడు చెయ్యాలి? కాలములో కూడాను సత్వ రజో తమో గుణాలు వుంటున్నాయి. భూమిలో కూడాను సత్వ రజోతమోగుణాలు వుంటున్నాయి.

చూడండి! సాత్వికము గాలి. ఆవిరిగా పోతుండాది. భూమి మీద నుంచీ. ఇంకా రాజసికము వుంటుండాది. అనేక రకమలైనటువంటి చలించ గలుగుతా వుంటుండాది. తామసికము వుంటుండాది.

ఈ రాజసికమైనటువంటిది liquid. ఈ రాజసికము అయినది కదులుతా వుంటాదన్నమాట! తామసికము జడము. ఇదే, తామసికమైనటువంటిదే Physics (material). ఇంకా రాజసికమైనటువంటిదే Chemistry. కనుక ఈ రెండింటి యొక్క సంబంధముతో కూడినటువంటిదే సాత్వికము. అది అన్నిటినీ కూడాను సృష్టి కావిస్తుంటుండాది. అదే Bio-Science. ఈ మూడింటి యందు కూడాను ఈ విధమైనటువంటి యొక్క గుణములు వుంటుండాయి. కాలములో కూడా వుంటున్నాయి మూడు.

ఇప్పుడు రాత్రి 8 గంటలు మొదలుకొని, తెల్లవారు ఝామున 4 గంటలు వరకును – ఇది తామసికమైనటువంటి టైం. ఇది పశువులు, పక్షులు కూడను నిద్రిస్తాయి. ఇది కేవలము దయ్యాల కాలము అని అంటారు. రాక్షసులకు ఇది చాలా బలమైనటువంటిది. తామసిక వృత్తులకు ఇది చాలా మంచి పటుత్వమైనటువంటిది. కాబట్టి, రాత్రి 8 గంటలు మొదలుకొని తెల్లవారు ఝామున 4 గంటలు వరకు 8 గంటలు తామసిక time.

తెల్లవారు 8 గంటలు మొదలుకుని, సాయంకాలము 4 గంటల వరకు రజోగుణ సంబంధమైనటువంటిది. ప్రతి ఒక్కరు కూడాను పనులను ప్రారంభిస్తారు. అధికారులు

కూడాను, ఆఫీసులు కూడాను 8 గంటల నుంచీ 4 గంటల వరకునూ ఆఫీసులకు వెళ్తారు. అంతా పనులు చేసేటటువంటి టైం అది. ఆ ఎనిమిది గంటలు రాజసికము.

తెల్లవారు ఝామున 4 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు 4 గంటలు. సాయంకాలం 4 గంటలు నుంచీ రాత్రి 8 గంటల వరకు 4 గంటలు. ఈ నాలుగు ఆ నాలుగు కలిపితే అది ఎనిమిది.

సాత్వికము 8, రాజసికము 8, తామసికము 8 గంటలు. కనుకనే 8 x 3 = 24 గంటలు కరెక్టుగా సరిపోయింది.

కనుక ప్రతి ఉదయము 4'o clock నుంచీ సాత్వికము ప్రారంభమౌతుంది. అప్పటికి మనమంతా లేచి వుండాలి. ఈ సాత్విక కాలము లోపల మన సాధననో, మన study నో మనం ప్రారంభించాలి. అప్పుడే పవిత్రమైనటువంటి యొక్క స్థితి. లేచి, స్నానం చేసి, ఇంద్రియాలనంతా లేపి, నీవు కూడను గలీజులోపడి ఈ విధంగా వుండనక్కరలేదు. స్నానం చేయనక్కర లేదు.

అది చాలా శాంతంగా వుంటుంటాయి ఆ సమయంలో ఇంద్రియాలు. విశ్రాంతి తీసుకుని వుంటాయి. ఆ ఇంద్రియాలు విజృంభించే లోపల, నీవు దేనిని చింతించినా... చాలా 'సూటి'గా, సూటిగా పోయి చేరిపోతుంది భగవంతుడి యొక్క తత్త్వం. మరిచిపోయినటువంటి విషయాలు కూడాను అప్పుడే జ్ఞాపకం కూడా వస్తుంటాయి. కనుక ఈ సాత్వక టైం లోపలనే మీరు ప్రార్థనలను కొంత వరకూ ప్రారంభించాలి.

అబ్బా! 4 గంటలకు, 5 గంటలకు లేయడానికి వీలుకాదు, మధ్యాహ్నాము, 8 గంటలకంట లేస్తారు. ఇంకా కొంతమంది పిల్లలు ఇక్కడకు రాక మునుపు 9 గంటలకు లేచి, ఆ పాచి ముఖంతోనే స్కూలుకు వెళ్ళిపొయ్యేవాళ్ళు. కేవలం కుంభకర్ణుడి సోదరులు.

4 గంటలకు లెయ్యాలి. కాళ్ళకృత్యాలు తీర్చుకోండి. కాళ్ళు ముఖం కడుక్కోండి. కూర్చోండి ఆనందంగా! ఎందుకోసం ముఖం కడుక్కోవాలంటే, నిద్ర రాకుండా వుండే నిమిత్తం మొహం కడుక్కోమనే! ఈ విధమైనటువంటి యొక్క, ఈ సూక్ష్మమైనటువంటి యొక్క విషయాలంతా గుర్తుంచుకుంటే, ధ్యానం అతి సూక్ష్మంగా మనకు కుదిరిపోతుంది. సాయంకాలం కూడాను అంతే! కాలేజీ నుంచీ వస్తావు. సాయింత్రం 4 గంటలు నుంచీ 8 గంటల వరకూ టైం వుంటుంటాది. ఆటలాడుకో, గేమ్స్ చేసుకో! కానీ, 6 గంటలకు నీవు పోయిన తరువాత కాళ్ళు చేతులు కడుక్కుని, ఒక ఐదు నిమిషాలైనా కూర్చో! 2 నిమిషముల 24 సెకన్లే వుంటుండేది ధ్యానం. నువ్వేమి పెద్ద గంటల కొద్దీ కూర్చోనక్కరలేదు. ఆ విధంగా చేసుకుంటే, ఎంత పవిత్రంగా మారుతుంది?

ఆ విధంగా చేసి చూడండి! మీ యొక్క ఆనందము, మీ యొక్క తేజస్సు, మీ యొక్క పవిత్రత ఎంతనో అభివృద్ధి అవుతుంటాయి.

ఈనాడు మీరు నిరంతరము కూడాను పిచ్చి భావాలు, పిచ్చి ఊహల్లోనే పోతున్నారు కనుక ఆ మొహాలు చూస్తే, ఏదో ఒక విధంగా వుంటుంటాది. జబ్బు వచ్చిన వారి ముఖంగా వుంటుంటాది. అక్కడ ఏ తేజస్సూ వుండదు.

పవిత్రతే తేజస్సుకు మూల కారణం. ఆ పవిత్రత లోపల వుంటుంటే, ముఖ వర్చస్సు ఎంత తేజస్సుగా వుంటుటాది? ఒక చిన్న ఉదాహరణ: 64 నాకు. నేను ఎట్లా వున్నాను? మీరు 16 years పిల్లలు ఎట్లుంటారో చూడండి! ఓహ్… అని ఉంటారు. ఈ తేజస్సు లేకుండా పోవడానికి కారణం ఏమిటి? మీ thoughts. మీ అపవిత్రతే దీనికి మూలకారణం. కనుక పవిత్రతను మీరు పోషించుకోండి. ఈ పవిత్రత ఎంత పెరుగుతుందో, అంత మీరు యువకులుగా వుంటుంటారు. ఎట్టి రోగములూ మీలో ప్రవేశించవు. దానిని (పవిత్రత) మీరు సాధించండి. అన్నింటిని కూడా ప్రేమ చేతనే సాధించండి. అది(ప్రేమ)

లేకపోతే, దేనిని కూడా సాధించడానికి వీలుకాదు. మీరు ఈ ధారణ, ధ్యానము, సమాధి తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవాలనేటటువంటి వాళ్ళు, దీనిని practice చేయాలని ఆశించేటటువంటి వాళ్ళు తరువాత మీ అందరికీ విడివిడిగా నేను చెబుతాను. ఇది చాలా అవసరం మన యొక్క institute లో! భౌతిక విద్యలతో పాటు, ఆధ్యాత్మిక అమృతాన్ని కూడా మీరు ఆరగించాలి.

కనుక విద్యార్థులు చాలా దీనిపైన శ్రద్ధా భక్తులను అభివృద్ధి పరచి, మా జీవితంలో ప్రధానమైనటువంటి subject గా దీనిని నిర్ణయించుకోండి.

ప్రేమ ముదిత మన్ సే కహో...

ప్రేమ ముదిత మన్ సే కహో...

రామ రామ రామ్ । రామ రామ రామ్ । రామ రామ రామ్ । శ్రీ రామ రామ రామ్ ॥ (2)

పాప ఘుటే దుఃఖ మిటే లేకె రామ నామ్ (2)

భవ సముద్ర సుఖద నావ ఏక రామ నామ్

పరమ శాంతి సుఖ నిధాన దివ్య రామ నామ్

నిరాధార కోఉధార ఏక రామ నామ్

మాత పితా బంధు సఖా శుభ హై రామ నామ్

భక్త జనర జీవన ధన ఏక రామ నామ్

రామ రామ రామ్ । రామ రామ రామ్ । రామ రామ రామ్ । శ్రీ రామ రామ రామ్ ॥

పరమ గోప్య పరమ దివ్య మంత్ర రామ నామ్

సంత హృదయ సదా వసత ఏక రామ నామ్

రామ రామ రామ్ । రామ రామ రామ్ । రామ రామ రామ్ । శ్రీ రామ రామ రామ్ ॥